



1月 献立表

平成30年1月4日
軽野保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
04	木	りんごジュース	御飯 炒り豆腐 ほうれん草とツナの和え物 もやしとわかめの味噌汁 ゼリー	せんべい 牛乳
05	金	オレンジジュース	御飯 さんまのおかか煮 茎わかめ中華風サラダ たまねぎと油揚げの味噌汁 りんご	クリームコンフェ 牛乳
06	土	いちご牛乳	カレーライス ブロッコリー、コーンの温野菜サラダ みかん	クッキー 麦茶
09	火	野菜ジュース	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとツナのサラダ 麩、わかめ、ねぎのすまし汁	ビスケット 牛乳
10	水	フルーツミックスジュース	御飯 擬製豆腐(三つ葉入り) きゅうりの甘酢和え れんこんのごま炒め、ねぎ、さつまいもの味噌汁 みかん	牛乳 せんべい
11	木	りんごジュース	御飯 カレーロール コーンサラダ 南瓜と長ネギの味噌汁 バナナ	さつまぼうろ 牛乳
12	金	フルーツミックスジュース	御飯 ポークシューマイ ほうれん草のナムル 豚汁	フルーツゼリー(みかん入り)
13	土	パインジュース	スパゲティナポリタン ツナ和え(きのこ) オレンジ	五穀ビスケット 麦茶
15	月	グレープジュース	御飯 松風焼き 小松菜のおかか和え ひじきの煮物 豆腐ときゃべつの味噌汁	ホームパイ 牛乳
16	火	野菜ジュース	御飯 生揚げと野菜の中華風煮物 胡瓜とワカメの酢の物 豆腐とこまつなの味噌汁 みかん缶	蒸しさつまい芋 牛乳
17	水	オレンジジュース	御飯 焼き魚(鮭) 里芋と大根のそぼろ煮 油揚げとたまねぎの味噌汁	牛乳 バナナ&りんご
18	木	りんごジュース	御飯 マーボー豆腐 野菜炒め(コーン) 大根、油揚げ、しいたけの味噌汁 りんご	せんべい 牛乳
19	金	オレンジジュース	御飯 かじきと大根の角煮 ブロッコリーとツナの中華和え にらと卵の中華スープ	バターラスク 牛乳
20	土	いちご牛乳	ハヤシライス ウインナー ヨーグルト	国産伊予柑タルト 麦茶
22	月	グレープジュース	御飯 厚揚げと野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ わかめときゃべつのスープ みかん缶	ヨーグルト
23	火	野菜ジュース	御飯 春雨と豚肉、ピーマンの炒め物 納豆和え(にら・しら す) ポテトサラダ(ハム) にんじんと白菜の味噌汁	牛乳、さつまいものオレンジ煮
24	水	りんごジュース	バターロール 海老フライ ツナと茹でキャベツのマヨネーズ和え チキンクリームシチュー	ショートケーキ 麦茶
25	木	フルーツミックスジュース	ポークカレーライス 和風サラダ(ひじき、ブロッコリー、枝豆) リンゴゼリー	千葉県産豚肉使用肉まん 牛乳
26	金	オレンジジュース	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草の鰹節和え たまねぎとわかめのスープ オレンジ	野菜カップケーキ 牛乳
27	土	パインジュース	五目焼きそば チキンナゲット みかん	クッキー 麦茶
29	月	グレープジュース	御飯 チーズハンバーグ 白滝と豆の炒り煮 白菜、さつまいもの味噌汁 りんご	牛乳 野菜カステラ
30	火	野菜ジュース	御飯 生揚げと白菜の味噌炒め さつまい芋のサラダ 豆腐、ねぎのすまし汁 りんご缶	プリン
31	水	フルーツミックスジュース	御飯 肉じゃが(豚肉) 小松菜のごま和え もやしとわかめのすまし汁 甘夏缶	さつまい芋のかりんとう 牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	560	18	18.7	206	2	147	0.24	0.29	23	3.1	2
3才未満児	494	14.9	15.4	184	1.7	129	0.2	0.24	25	2.6	1.7